

Ugonjwa wa Virusi vya Corona 2019 (COVID-19) Mwongozo wa kujichunguza Binafsi

Divisheni/Mgawanyiko wa New Hampshire ya Huduma za Afya ya Umma (DPHS) inapendekeza sana ujilinde mwenyewe na wengine kwa kufuata hatua hizi kwa ajili ya uchunguzi binafsi

1. Kufanya itifaki mkali ya kupumua na usafi ikiwa Pamoja na kufunika pua lako na kinywa chako kwa tishu unapokohoa au unapopiga chafya na kunawa mikono mara nyingi kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20, au kutumia kisafishaji cha mikono kinacho pombe ndani yake kama sabuni haipatikani.
2. Kama unajisikia homa, ukiendeleza ugonjwa wa kupumua (kikohozi, maumivu/vidonda kooni, mafua au upungufu wa pumzi), ugonjwa unaofanana na mafua yasiyo makali (uchovu, baridi, au kuumwa misuli), au upotevu wa ladha au harufu :
 - Chukua vipimo vya joto lako.
 - Punguza mawasiliano na wengine.
 - Tafuta ushauri wa kiafya kwa usalama. Kabla ya kwenda kwenye ofisi ya daktari au chumba cha dharura piga simu mbele na umwambie mtoa huduma au ofisi kuhusu uwezekano wa kuwa umeambukiwa na COVID- 19 na dalili.
3. Kama unakuwa mgonjwa, unapaswa kukaa nyumbani na kujitenga kutoka watu wengine, ikiwa pamoja na wale ambao unaishi nao. Baki nyumbani hadi:
 - Angalau siku 10 zimepita tangu dalili zilitokea mara ya kwanza

NA

- Angalau saa 72 (siku 3) zimepita tangu uponaji (utatuaji wa homa bila matumizi ya dawa za kupunguza homa **na** kuboresha dalili za ugonjwa wa kupumua).
4. Review these additional resources:
 - [Nini cha kufanya kama wewe ni mgonjwa](#)
 - [Kujitunza nyumbani](#)
 - [Kuzuia uenefu wa COVID-19 katika manyumba](#)
 - [Mwongozo wa kusafisha na kuondoa maambukizi](#)

Mambo ya ziada unayoweza kufanya ili kujilinda na wengine kubaki na afya nzuri ni:

- Kunawa mikono mara nyingi kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20. Kama sabuni na maji hayapatikani, Tumia kisafishaji cha mkono kinacho pombe ndani yake.
- Epukana na kugusa macho yako, kinywa na pua kwa mikono isiyoooshwa.
- Do not share personal items such as water bottles, smokes and/or vapes. • Usishiriki vitu binafsi kama vile chupa za maji, sigara na/au badala za sigara.
- Epukana na mawasiliano ya karibu na watu ambao ni wagonjwa.
- Kaa nyumbani unapokuwa mgonjwa.
- Funika kikohozi au chafya na tishu, basi mara moja tupa tishu katika takataka.
- Safisha na ya kuondoa maambukizi kwenye vit una nyuso ambavyo huguswa mara nyingi.
- Wakati uko nje ya nyumba yako, weka umbali wa angalau futi 6 kati yako na wengine. Hii inajulikana kama kuweka umbali kijamii.

Maelezo kuhusu COVID-19 inabadilika haraka na mapendelekezo kutoka kwa viongozi wa afya ya umma yanaweza kubadilika. Tafadhali angalia tovuti zifuatazo mara nyingi kwa taarifa zilizosasaishwa:

- Tovuti ya U.S. CDC
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/summary.html>
- Tovuti ya NH DPHS
<https://www.nh.gov/covid19/>

